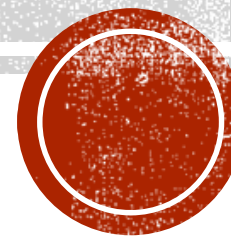


# 認識情緒 與自我照顧

杏語心靈診所 張顯蓓諮商心理師





# 人類的感官

- 人要生存，單靠五感（視覺、聽覺、觸覺、嗅覺、味覺）遠遠不夠，還需要各種感官去感知熱力、光線、壓力、化學作用等等；站立須借助平衡感；走動需要肌肉運動知覺（kinesthesia）；閉上眼仍感應到身體所在，要多謝本體感覺（proprioception）；人之所以能建立起自我意識，實由各種不知名的交感作用（multi-sensation）使然。



# 情緒感受輪

6大基本情緒 + 26種潛藏情緒

● 害怕 Fear

● 悲傷 Sadness

● 厭惡 Loathing

● 生氣 Anger

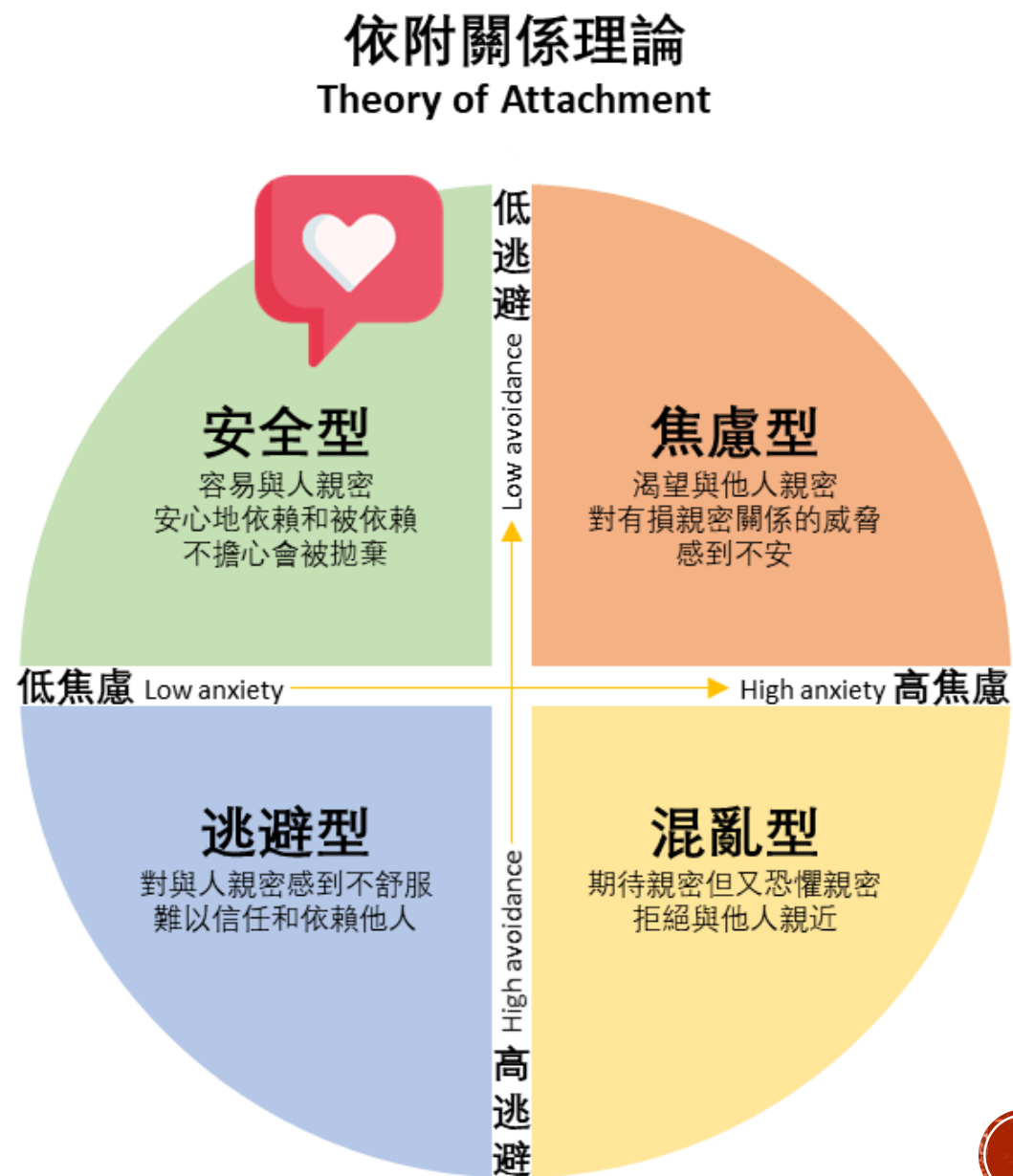
● 期盼 Anticipation

● 信任 Trust



# 情緒調節:依附關係理論

- 恆河猴實驗
- 當嬰兒的感覺可以被媽媽鏡映（**mirror**）出來，也就是把媽媽當成鏡子一樣。看媽媽面對這個行為會有什麼表情、聲音，來理解、組織自己經驗到的感覺。
- 依附創傷的代間傳遞。父母親很有限，他們盡力了，我們要為自己練習覺察、以及健康的方式調節情緒。
- 依附如何影響依戀關係



# 所以，情緒如何運作？

- <https://www.youtube.com/watch?v=-AGBAWve584> 7"04

**留意自己的情緒**

Learn to attend to your emotions

**對自己的情緒帶著耐心及好奇心**

Are curious and patient with your own emotions

**談論展現自己真實的情緒**

Talk about and show your real emotions

**學會接納自己不同的情緒**

Learn to accept having different emotions

**使用情緒來改變情緒**

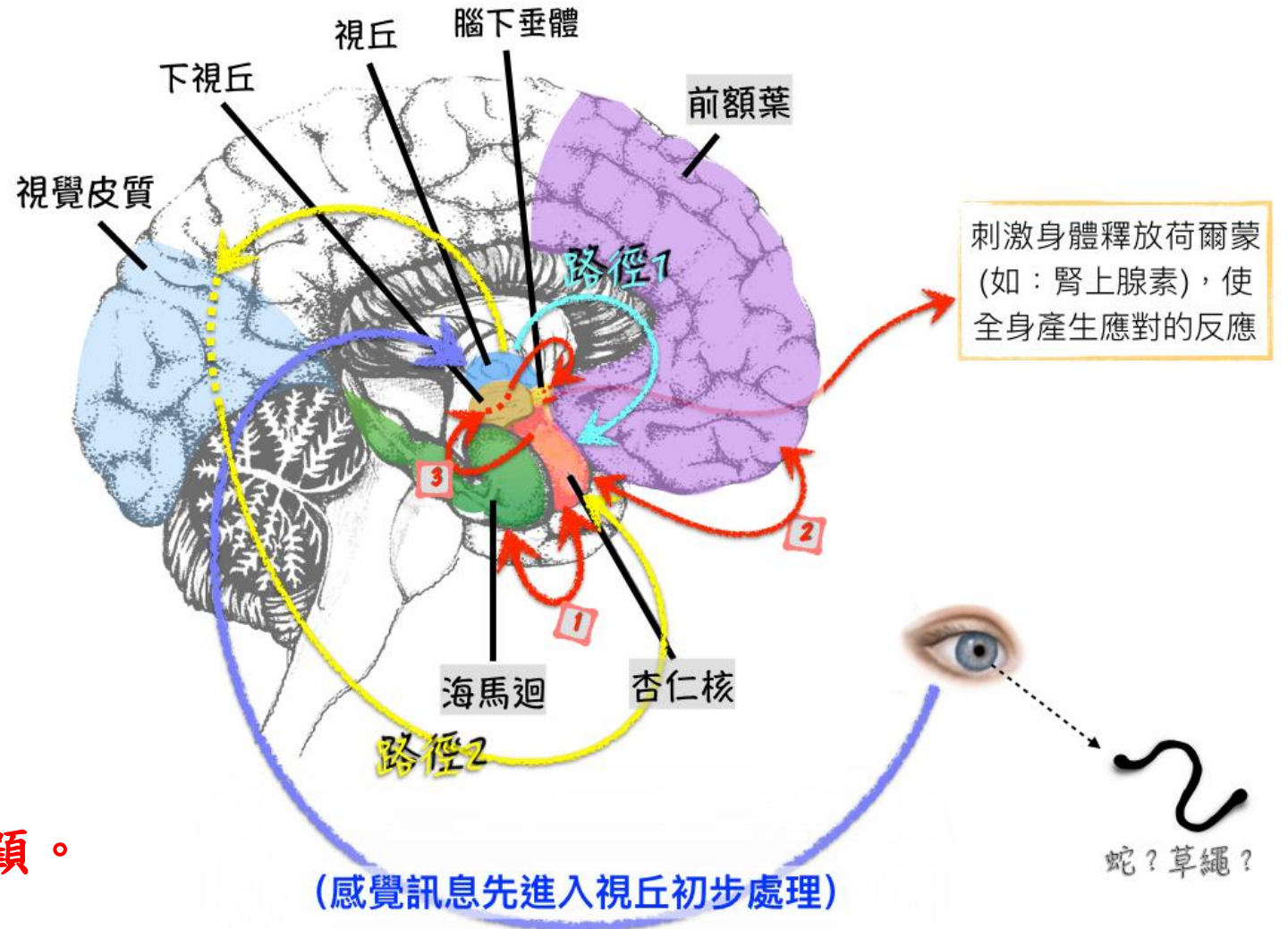
Change emotions with emotions



# 創傷經驗如何影響情緒調節？

創傷是最接近時空旅行的東西。受傷的瞬間烙印在我們的腦中，當被一場事件、感官或記憶引發回憶，受創者便回到心靈受創的那一刻。

- 前額葉的功能  
(大約25歲成熟)
- 抽象思考
- 前瞻思考
- 衝動調節



人，本身就是一個系統。

情緒調節也代表著全人的自我照顧。

# 安全感影響我們的情緒調節。

- 個人的自信心及人際互動有助於增進個人的生活適應，縮短生病時的痊癒期，增強生命的意志力，發揮個人潛能、增進工作效率。有助於健康。
- 然而，長期焦慮、悲傷、悲觀、緊張、敵意和嚴重猜疑人，罹患下列疾病的機率比其他人高出一倍，例如：氣喘、關節炎、頭痛、十二指腸潰瘍、心臟病等。
- 我們經常經驗到混合的情緒。當情緒無法好好梳理時，形成內在壓力。
- 每個人都需要安全堡壘。





# 鬼滅之刃小學堂

猜猜看以下的角色，可能是哪種依附類型？

- 竈門炭治郎：
- 炭治郎是個非常溫柔、體貼的角色，他總是能理解並接納他人，即使是鬼，也能從中看到善意。他的包容力和同理心，讓身邊的人感到被理解和支持，並且願意向他傾訴和依賴。



# 安全型依附

- 安全型依附風格的人通常能夠建立親密、穩固的關係，並能夠在他人需要時提供支持和安慰。他們對自己和他人的正向、健康的評價，並且能夠有效地表達自己的情感和需求。這種依附風格有助於減少焦慮和憂慮，並提高個人的心理健康水平，且在關係中的情緒和給伴侶的回應是穩定的、有信任感的，同時相信自己是值得被愛的。
- 應對方法：積極培養親密關係，建立信任和開放的溝通，以進一步加強自我認識和關係技巧。





# 鬼滅之刃小學堂

猜猜看以下的角色，可能是哪種依附類型？

- **富岡義勇：**
- 冷漠、不善表達情感，與其他柱互動較少，也較少主動參與團隊活動，傾向保持距離、避免親密關係的特質相符。在水柱一職上表現出強烈的責任感和使命感，但同時也顯露出自我懷疑和自我否定的傾向，這可能是他建立自我保護機制的表現，避免再次受到傷害。
- 義勇的過去經歷了許多悲傷和失去，這可能導致他發展出過度獨立的傾向，以應對內心的痛苦和不安。



# 逃避型依附

- 迴避型依附風格的人通常避免建立親密關係，可能表現出冷漠或疏遠的行為。他們可能對於表達情感和需求有困難，並可能更喜歡獨處或遠離親密關係。這種依附風格可能會導致孤獨感和情感隔離。
- 應對方法：逐步建立信任和親密關係，並學習開放和坦誠地表達情感，尋求支持和學習處理與他人的連結。



# 鬼滅之刃小學堂

猜猜看以下的角色，可能是哪種依附類型？



- **我妻善逸：**
- **對親密關係的強烈渴望：**善逸非常渴望被愛，害怕孤單，總是希望有人陪伴在他身邊，甚至會因為害怕孤獨終老而向陌生女性求婚。**對被拋棄的恐懼：**善逸的內心深處，存在著對被拋棄的恐懼，這使得他需要不斷地尋求他人的肯定和關愛。
- **高度的情緒波動：**善逸的情緒起伏較大，既有害怕的一面，也有爆發出強大實力的另一面，在情感上的不穩定。當善逸陷入極度恐懼時，會進入半覺醒狀態，展現出強大的實力，這也是此類依附者在應對壓力時的一種應激反應。
- **對自我價值的懷疑：**善逸常常自嘲，對自己的實力缺乏信心，需要通過他人的認可來肯定自己。**害怕孤單、死亡：**善逸害怕孤單，總是希望有人陪在身邊，經常表現出對死亡的恐懼，這也導致他經常表現出消極和膽小的態度。
- **對禰豆子的依賴：**善逸對禰豆子有著特殊的感情，在危險時刻會下意識地保護她，這也體現了他在親密關係中的依賴性。



# 焦慮型依附

- 焦慮型依附風格的人常常感到不安全，對於他人的關愛有強烈的需求，但同時又擔心自己會被拋棄或被忽視。他們可能會表現出對關係的過度依賴，並對關係中的任何變化感到極度焦慮。這種依附風格可能會導致情感壓力和不安定感。
- 應對方法：學習自我安撫和情感管理技巧，加強自我價值感和安全感，或尋求心理諮詢以解決潛在的焦慮和恐懼。



# 鬼滅之刃小學堂

猜猜看以下的角色，可能是哪種依附類型？



## ■ 鬼舞辻無慘:

無慘是所有鬼的源頭，他的存在本身就是混亂的象徵。他追求永生和絕對力量，不擇手段，他的行為導致了無數的悲劇和混亂。無慘對力量有著極度的渴望，並依附於這種力量。他將其他鬼視為工具，並通過控制和支配來滿足自己的慾望。

## ■ 上弦之貳童磨:

童磨的性格非常古怪，他以自我為中心，享受著殺人和吞噬人類的過程，並且毫無悔意。他行事毫無邏輯，常常給人一種混亂的感覺。童磨對自己的力量非常依賴，他認為自己高人一等，並以此為傲。他似乎對任何人都沒有真正的感情，只把他人視為滿足自己慾望的工具。



# 混亂型依附

- 混亂型依附風格的人可能會表現出矛盾和不一致的行為，有時顯示出強烈的依賴，有時又表現出遠離的行為。他們可能有困難於建立穩定、可靠的關係，並可能對他人的行為感到困惑和不安。
- 應對方法：學習自我反省和情感調節技巧，強烈建議尋求專業人士處理情感混亂和不穩定感。



# 練功時間



# 練功～～



## ■ 睡眠養成術：

1. 規律的作息時間:固定睡眠時間，避免白天過度午睡
2. 舒適的睡眠環境:保持黑暗、安靜和涼爽。舒適的寢具，避免在床上工作、看書或使用電子產品。
3. 睡前放鬆身心:睡前儀式，如泡澡、聽輕音樂、閱讀、冥想等，有助於放鬆身心，準備入睡。避免睡前使用電子產品，睡前一小時避免使用手機、電腦等電子產品，因為螢幕發出的藍光會抑制褪黑激素的分泌，影響睡眠。
4. 避免影響睡眠的飲食和活動，**避免過量飲食**，晚餐不宜過飽，睡前避免攝取刺激性飲料，如咖啡、茶、可樂等，以及酒精。



# 練功 ~ ~



- 運動養成術：
- 白天適度運動有助於提高情緒調節品質，但睡前不宜進行劇烈運動，以免影響入睡。
- 對副交感神經有益處的運動：瑜伽、皮拉提斯、游泳、快走、太極拳
- 接觸大自然的休閒活動：登山、健行、潛水



# 營養養成術：對情緒有益處的食物

- **深海魚類**: 鮭魚、鯖魚等富含 **Omega-3脂肪酸**，有助於減少憂鬱、舒緩焦慮。
- **堅果和種子**: 杏仁、核桃、南瓜子等富含 **鎂**，有助於穩定情緒、放鬆肌肉。
- **全穀類**: 糙米、燕麥等富含 **維生素B群**，有助於穩定情緒、提升專注力。
- **深綠色蔬菜**: 菠菜、空心菜等富含 **葉酸**，有助於製造血清素，維持好心情。
- **優格和優酪乳**: 含有 **益生菌**，有助於改善腸道菌相，間接影響情緒。
- **75%以上的黑巧克力**: 含有 **可可鹼和類黃酮**，可以刺激大腦神經、提升幸福感。
- **香蕉**: 富含 **維生素B6**，有助於色胺酸轉化，製造血清素。
- **柑橘類水果**: 含有 **維生素C**，有助於提升心情，抗氧化。
- **豆類**: 豆漿、豆腐等富含 **色胺酸**，有助於合成血清素。
- **雞蛋**: 富含 **蛋白質和色胺酸**，有助於穩定情緒。
- **花草茶**: 香氣有助於放鬆心情，減輕壓力。
- **乳製品**: 牛奶、起司等富含 **鈣質**，有助於放鬆肌肉、舒緩壓力。



# 終極練功 ~ ~

- 腹式呼吸 <https://www.youtube.com/watch?v=Xrq5YTuJUdU>
- 情緒命名：生氣？害怕？厭惡？嫉妒？
- 接納與陪伴，建立界限
- 尋找因應策略：
  - 療癒過去的未竟事宜？
  - 處理累積的情緒？
  - 溝通界線的因應策略？



"Where does your power come from?"  
asked the boy

"Knowing even in my darkest  
moments, I am loved"

